

Training mit Hilfsmitteln – Pads: Peak

In dieser anspruchsvollen Übung geht es um die Kräftigung des Körperzentrums sowie der Arm- und Schultermuskulatur.



Ausgangsposition

Die Pads unter den Füßen platzieren. Im Brett das Becken anheben und dazu die Bauch- und Rückenmuskulatur (Tiefenmuskulatur) anspannen.

Die Pads in Richtung Kopf führen und wieder absenken. Dabei die Beine gestreckt halten.

Variation

schwieriger

Die Bewegung nur mit einem Bein ausführen.



Endposition

Quelle: Zeitschrift 05/2008, S. 27, Raphael Donzel



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO